

Batidelicioso

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	12 Porciones		48 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Cereal, integral		4 tazas		16 tazas
Rodajas de frutas (frescas, congeladas o enlatada)		5 tazas		20 tazas
Yogur simple o de vainilla, descremado		3 tazas		12 tazas
Arandanos Azules		1 tza		4 tazas
Batido: agregue leche descremada o baja en grasa		5 tazas		20 tazas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	159
Grasa total	3 g
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
Sodio	157 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

Instrucciones para el Parfait:

1. Mezcle los pedazos de fruta y los arándanos azules juntos.
2. Con una cuchara ponga el cereal en el fondo de un

tazón de cereal.

3. Agregue 1/2 taza de fruta.

4. Cubra con 1/4 taza de yogur.

Instrucciones para el Batido:

1. Siga las instrucciones del parfait pero ponga los ingredientes en la licuadora.

2. Licúe con 3/4 tazas de leche.

Notas

Consejos para servir:

Este bocadillo puede hacerse con una o cualquier mezcla de frutas. Use cualquier tipo de cereal de grano integral disponible (hojuelas de salvado, hojuelas de maíz o cereal de arroz).

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care